ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ.

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಮಾನು ತರುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರೇ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಹಾಗೂ ಅವರು ಅಸ್ವಸ್ಥ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಿರಬಾರದು

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಮೊದಲು

ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಕೆಟ್ ಬಳಸಿ

ಹೊರಗಡೆ ಇರುವಾಗ

ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ

ಇತರರಿಂದ 1–2 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ

ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದಾಗ

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇಡಿ

ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಕೆಟ್‌ನಷ್ಟು ಸಾಬೂನಿನ ನೀರು ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಇಡಿ.

ಹೊರಗಡೆ ಬಳಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಖಗವಸನ್ನು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ತೊಳೆಯಿರಿ

ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪಾದದ ಎಲ್ಲಾ ತೆರೆದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ

/indscicovid

Indian Scientists' Response to COVID-19

ಅನುವಾದ: **ಮೆಲ್ವಿನ್ ಮೆಂಡೋನ್ಸಾ** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ದಿನೇಶ್ ಮಡಗಾಂವ್‌ಕರ್**